

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации  
ФГБОУ ВО «Уральский государственный педагогический университет»  
Факультет естествознания, физической культуры и туризма  
Кафедра теории и методики физической культуры и спорта

**Методика подготовки школьников в возрасте 9-10 лет (2 ступень) к  
нормам ВФСК ГТО**

Выпускная квалификационная работа

Исполнитель:

Евдокимова Татьяна Дмитриевна,  
обучающийся ОФКz-1701 группы  
заочного отделения

\_\_\_\_\_  
дата

\_\_\_\_\_  
Т.Д. Евдокимова

Выпускная квалификационная работа  
допущена к защите  
Зав. кафедры теории и методики  
физической культуры и спорта

\_\_\_\_\_  
дата

\_\_\_\_\_  
И.Н. Пушкарева

Научный руководитель:

Моисеева Людмила Владимировна  
доктор педагогических наук,  
профессор кафедры теории и  
методики физической культуры и  
спорта

\_\_\_\_\_  
дата

\_\_\_\_\_  
Л.В. Моисеева

Екатеринбург 2019

## Содержание

			Стр.
Введение		.....	3
Глава 1.		Теоретическое обоснование исследования.....	6
	1.1.	Методика проведения круговой тренировки в школе .....	6
	1.2.	Возрастные особенности детей 9-10 лет .....	16
	1.3.	Особенности развития детей 9-10 лет в рамках внедрения ВФСК ГТО.....	19
Глава 2.		Организация эксперимента и методы его исследования.....	29
	2.1.	Организация исследования.....	29
	2.2.	Методы исследования.....	29
Глава 3.		Анализ результатов исследования.....	32
Заключение		.....	36
Список литературы		.....	38
Приложения		.....	4

## Введение

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ВФСК ГТО) возрождено в России с целью: привить детям и взрослым здоровый образ жизни. Современные нормативы соответствуют уровню физического развития человека и носят мотивационный характер в виде соответствующего награждения [29].

*Проблема исследования.* На сегодняшний день проблема ухудшения здоровья детей имеет острый характер: различные стрессы, экология, малоподвижный образ жизни. Перед педагогикой стоит важная задача – поиск эффективных решений главных задач урока по физической культуре: образовательных, воспитательных и оздоровительных.

*Актуальность темы.* Данная тема является актуальной, так как физическая культура в школе становится площадкой для подготовки детей к сдаче нормативов ВФСК ГТО. По мнению Фомичевой Е.Н. урок, проводимый методом круговой тренировки, повысит интерес к занятиям физической культурой (ФК), повысит его эффективность, окажет оздоровительный характер, и, следовательно, повысит результат сдачи норм ГТО. Основной задачей преподавателя на уроке ФК будет развитие силы, выносливости и гибкости. Круговая тренировка отличается высокой моторной плотностью занятия, позволит ученику улучшить двигательные навыки, а простота упражнений будет доступна для любого возраста учащихся [35, С. 51-55].

*Объект исследования:* учебно-образовательный процесс детей 9-10 лет.

*Предмет исследования:* круговая тренировка как средство развития физических качеств у детей 9-10 лет на уроках ФК.

*Цель исследования:* анализ степени эффективности метода круговой тренировки на уроках ФК, направленной на развитие и совершенствование физических качеств для подготовки к выполнению нормативов ВФСК ГТО.

*Задачи исследования:*

- а) Изучить методику проведения круговой тренировки в школе.
- б) Определить возрастные особенности у детей 9-10 лет.
- в) Выявить и проанализировать динамику развития основных физических качеств у детей 9-10 лет за период эксперимента в рамках ВФСК ГТО.
- г) Разработать комплекс упражнений на развитие конкретных физических качеств.
- д) Определить методы исследования.
- е) Проанализировать динамику выполнения ВФСК ГТО у детей 9-10 лет.

*Гипотеза исследования:* круговая тренировка, проводимая на уроках физической культуры и включающая специальный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретных физических качеств у детей 9-10 лет, повысит результаты выполнения норм ВФСК ГТО.

*Научная новизна исследования.*

- 1) Выявлены показатели эффективности используемой методики, которые определяют повышение физической подготовки учеников в процессе учебно – тренировочной деятельности.
- 2) Разработана структура занятий по новой методике для развития физических качеств, в процессе которых формируется выносливость, координационные способности и скоростные способности, необходимые для успешной сдачи нормативов ВФСК ГТО.

*Теоретическая значимость исследования.* Определена связь между возрастными особенностями и уровнем развития физических качеств в процессе тренировочной деятельности.

*Практическая значимость исследования:* разработан комплекс круговой тренировки, применяемый на уроках ФК для подготовки учеников к сдаче нормативов ВФСК ГТО.

*Структура выпускной квалификационной работы (ВКР).* ВКР изложена на 52 страницах, состоит из введения, двух глав, заключения, списка используемой литературы, включающего 38 источников и 7 приложений. Текст ВКР снабжён таблицами и иллюстрациями.

## **Глава 1. Теоретическое обоснование исследования**

### **1.1. Методика проведения круговой тренировки в школе**

В данной главе предложено рассмотреть теоретическое обоснование методики проведения круговой тренировки и целесообразность применения данного метода в школе на уроках ФК.

Круговая тренировка, по мнению Шолихина М., является групповой формой организации тренировочного процесса. Данная форма организации появилась в нашей стране в 1960-х гг., в то время как теоретическим развитием занимались зарубежные специалисты. Возникновение метода круговой тренировки стало оптимальным для одновременной работы больших групп занимающихся. Оставалась нерешенной проблема ограниченного количества мест занятий, инвентаря и другие причины организационного и методического порядка. Изначально вариантами круговой тренировки были идеи только непрерывного выполнения физических упражнений. Объединенные разнородные упражнения в одну целостно-направленную тренировочную нагрузку доказали свою продуктивность на практике [38, С. 178].

*Круговая тренировка* – это многократное выполнение определенных движений в условиях точного дозирования нагрузки и точно установленного порядка его изменения и чередования с отдыхом [12, С. 111].

Согласно с Курпан Ю.И., главной целью проведения круговой тренировки является улучшение физического развития обучающихся и усовершенствование учебно-тренировочного процесса.

Задачи круговой тренировки:

- а) эффективное развитие двигательных навыков в условиях ограниченного времени;
- б) увеличение моторной плотности урока;
- в) эффективное усвоение программного материала урока;

- г) повышение интереса, активности и работоспособности;
  - д) улучшение психологического и эмоционального состояния учащихся.
- Основными особенностями метода круговой тренировки являются:
- а) индивидуальный подбор физической нагрузки;
  - б) использование простых упражнений, направленных на определенную группу мышц;
  - в) определенная последовательность выполнения упражнений по станциям;
  - г) регулирование индивидуальной физической нагрузки с помощью тестирования;
  - д) повышение нагрузки путем увеличения дозированных упражнений;
  - е) определение результата выполнения упражнений путем сравнения в начале и в конце цикла;
  - ж) измерение пульса перед началом выполнения упражнений и в конце.
- з) запись показателей в личную карточку учащегося [13, С. 312].

Шарманова С.Б. к координационным способностям метода круговой тренировки относит следующие составляющие:

- обучение новым упражнениям с постепенным увеличением их координационной сложности;
- правильная постановка техники выполнения упражнений;
- повышение пространственной, временной и силовой точности движений.

При раздельном выполнении циклические упражнения не дают нужный эффект, а если их объединить в один комплекс, по мнению ученых, то при использовании одними и теми же средствами, можно достигнуть комплексное развитие физических способностей и повысить работоспособность человеческого организма [37, С. 120].

Далее начали разрабатывать организационно-методические формы круговой тренировки с использованием строго регулируемых интервалов

отдыха. Таким образом, в круговой тренировке со временем появились интервальные варианты. По сравнению с другими методами применения физических упражнений, использование метода круговой тренировки появилось во многих видах спорта, в том числе и на уроках ФК [38, С.178].

Занятия ФК и спортом проводятся в групповой форме и как индивидуальная форма организации взаимодействия педагога и ученика. Круговая тренировка дает возможность для самостоятельной работы в формировании физических качеств и совершенствования отдельных умений и навыков.

По мнению Дуркина П.К., в школе на уроках ФК использованию данного метода уделяется особое значение, потому как круговая тренировка организует класс на учебную деятельность и носить самостоятельный характер у детей. Круговая тренировка может быть проведена на любой части урока, а так же при любых поставленных задачах [7, С. 36-42].

Целесообразно проводить круговую тренировку на подготовительном этапе урока необходимо в тех случаях, когда запланирована большая и трудоемкая нагрузка в основной части, потому как в середине урока происходит основное усвоение определенных умений и навыков движений. А комплекс упражнений в начале урока подготовит детей к предстоящей работе.

Применение круговой тренировки в основной части урока повысит уровень развития физических качеств в условиях, когда организму необходимо выполнить нагрузку с большим объемом при стандартных условиях.

Согласно Дихтярёву В.Я. в заключительной части урока круговая тренировка применяется для восстановления организма от проведенной нагрузки на уроке. Упражнения подбираются в зависимости от задач урока, в основном на расслабление или растяжку мышц [6, С.51-64].

Фирсин С.А. считает, что основная особенность круговой тренировки в школе заключается в делении класса на соответствующие группы. Далее учитель распределяет группы по станциям. К станциям относятся специально



оборудованные места для занятий, где применяется различный инвентарь и снаряды на спортивной площадке или зале. Учащиеся должны уметь правильно выполнять физические упражнения. Для этого необходимо заранее ознакомить их с техникой выполнения упражнений на каждой станции. Упражнения не должны требовать подстраховки. Переход по станциям происходит по направленности смены вида работы. Каждое последующее упражнение на станциях должно быть направлено на другие основные мышечные группы. Для подбора комплекса упражнений необходимо воздействовать на определенные системы организма, а также он должен соответствовать возрасту учеников и их подготовленности [32].

Упражнения начинают выполняться и заканчиваются одновременно на каждой станции по сигналу учителя. Далее, закончив с выполнением задания по объему, содержанию и интенсивности, группы переходят на следующую станцию. Во время перехода между станциями происходит отдых. Тренировка считается законченной после прохождения всех станций.

Преимущество использования круговой тренировки в том, что ее можно организовать в любом разделе школьной программы: гимнастика, лыжная подготовка, спортивные игры, плавание и другие.

Организация круговой тренировки может проходить по интервальному методу, где определяются интервалы отдыха между упражнениями или между кругами.

Из выбора упражнений учитель придерживается тренировочным комплексам, которые выполняются в определенной последовательности и затем постепенно полностью обновляются другим комплексом упражнений в течение месяца. При этом должен соблюдаться принцип прогрессирующей нагрузки. Однообразные нагрузки замедляют развитие физических качеств, таких как сила, выносливость и быстрота. Дозирование нагрузки должно носить волнообразный характер, но при этом быть постоянно и постепенно возрастающей. Чередую различные нагрузки, учитель создает условия для

повышения роста результата и дает возможность восстановления работоспособности организма.

Согласно Куцаеву В.В. к средствам круговой формы относят разные общеразвивающие и технически несложные упражнения. Следуя задачам урока и возможностям детей, они могут делиться на циклические (бег, прыжки через скакалку, приседания, поднимание туловища из положения лежа на спине, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, плавание) и ациклические (прыжки в длину, метания) [14, С. 20-26].

Таким образом, объединяя отдельные ациклические движения с циклическими путем серийных повторений, комплексно развивает двигательные качества и способствует повышению уровня физического развития и работоспособности организма.

Курпан Ю.И. приводит примерную схему упражнений на уроке ФК:

- 1 станция - упражнения для развития брюшных мышц;
- 2 станция - упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса;
- 3 станция - упражнения для развития мышц ног;
- 4 станция - упражнения для мышц спины;
- 5 станция - упражнения для общего развития.

Выполнение подобранных упражнений в форме круговой тренировки позволяют получить основную нагрузку разных мышечных групп, т.к. во время выполнения упражнений одна мышечная группа получает импульс, а другая – отдыхает.

Для проведения комплекса упражнений круговой тренировки необходимо определить индивидуальную физическую нагрузку ученика. Для этого проводится *максимальный тест (МТ)*. После объяснения учителем техники выполнения упражнений, ученикам по сигналу необходимо выполнить на своих станциях упражнения максимальное количество раз на время (35-40 секунд). При определении МТ необходимо выделить время на отдых (2-3 минуты).

Определив МТ для каждого ученика, учитель устанавливает индивидуальную нагрузку. На последующих уроках ученикам необходимо выполнить каждое упражнение комплекса определенное количество раз. При выполнении комплекса упражнений необходимо пройти один круг в заданное время, выполняя движения максимально точно.

На данный комплекс упражнений отводится 4-5 уроков. Чтобы ученики могли следить за своими результатами, МТ по каждому упражнению проверяют повторно, и на последнем из уроков сравнивают с начальными показателями.

Помимо отслеживания своих результатов ученикам необходимо проводить подсчет пульса. Исходя из этого, обучающиеся контролируют реакцию своего организма после выполнения нагрузки. Если после прохождения одного круга комплекса упражнений *частота сердечных сокращений* (ЧСС) у ребенка превышает 180 ударов в минуту, необходимо уменьшить дозировку в упражнениях большой интенсивности при последующем прохождении круга. Со временем организм детей адаптируется к той нагрузке, которая постоянно повторяется, поэтому периодически нужно увеличивать ее, повышая количество повторений упражнений в зависимости от частоты занятий, которые запланированы на реализацию данного комплекса [13, С.312].

Таким образом, при использовании метода круговой тренировки наблюдается комплексное развитие основных физических качеств за счет выполнения упражнений, которые нацелены на развитие конкретных двигательных качеств. Уроки, построенные на методе круговой тренировки, направлены не только на оздоровление, но и на воспитание личностных качеств ребенка.

Солонкин А.А. выделяет некоторые методы проведения круговой тренировки на уроке ФК в школе.

#### *1. Непрерывно-поточный метод*

Этот метод направлен, главным образом, на развитие выносливости. Суть круговой тренировки по непрерывно-поточному методу заключается в последовательном выполнении упражнений, без пауз между упражнениями или с небольшим интервалом отдыха. От количества станций зависит число повторений круга. Главным отличием непрерывно-поточного метода является постепенное увеличение индивидуальной нагрузки за счет увеличения мощности работы (не более 60%), а также повышение повторений упражнений в одном или нескольких кругах. Непрерывно-поточный метод может быть выполнен тремя вариантами.

- а) Перед использованием данного метода необходимо разучить технику выполнения упражнения и определить для каждого ученика дозировку этих упражнений. Дозировка упражнений определяется путем проведения МТ. Далее ученик получает стандартную физическую нагрузку, составляющую  $MT/4$  или  $MT/2$ . Выполнение упражнений проводится без отдыха в комплексе и между кругами. Выполнение упражнений на станциях осуществляются в свободном темпе, не на время. После прохождения первого круга комплекса упражнений количество повторений на каждой станции увеличивается на одно или два ( $MT/2+1$ ). В зависимости от подготовленности обучающегося иногда допускается вариант замены целого комплекса на более сложный.
- б) Выполнение комплекса упражнений проводится без отдыха, но уже с учетом времени. Для данного метода необходимо проводить МТ, где на выполнение упражнений и на отдых отводится по 30 секунд. После этого разучиваются упражнения на каждой станции, и засекается тренировочное время для однократного прохождения круга с дозировкой  $MT/2$  или  $MT/4$ . При стандартном объеме упражнений учащимся на уроке необходимо стремиться к сокращению времени прохождения круга до целевого (время прохождения первого круга,

умноженное на кол-во кругов). В дальнейшем для повышения нагрузки необходимо определить новый МТ или перейти к более сложному комплексу. Для фиксирования своих результатов каждый ученик заводит карточку достижений.

- в) Данный вариант метода используется во второй половине основной части урока ФК. Количество повторений упражнений на станциях и время задается для всех одинаковое. Упражнения выполняются без отдыха, но в зависимости от подготовленности учеников количество кругов может быть разным. После определения МТ (30 секунд работы и 30 секунд отдыха) назначается стандартное тренировочное время. Количество упражнений и время для выполнения каждого круга остаются стандартными, а число кругов необходимо увеличивать. Так как в данном варианте использования метода время фиксированное, это дает возможность проведения круговой тренировки на каждом уроке. Данный вариант наиболее оптимален для фиксации времени и наблюдения за ходом выполнения упражнений. После окончания времени на выполнение упражнений ученикам необходимо занести в карточку свои данные о числе пройденных кругов и станций. Количество станций непрерывно-поточного метода можно достигать 15 станций в зависимости от обеспечения спортивным инвентарем.

## *2. Поточно-интервальный метод*

Круговая тренировка, организованная по методу поточно-интервального упражнения, проводится с короткими перерывами. Отдых может быть между станциями или между кругами. Выполнение несколько кругов в основной части урока ФК комплексно развивает у детей физические качества: преимущественно общую и силовую выносливость, скоростную силу, а также совершенствует дыхательную и сердечно-сосудистую системы. У данного метода имеется три варианта выполнения.

Первые два варианта выполняются по 15 секунд на каждой станции, а перерыв между станциями составляет от 30 до 45 секунд. При выполнении упражнений данными способами необходимо учитывать индивидуальные возможности каждого ученика. Выполнение комплекса должно проходить с индивидуальной дозировкой МТ\2 за 15 секунд, а продолжительность отдыха должно соответствовать количеству и интенсивности выполняемых упражнений, а также уровню двигательной подготовленности детей. При повышении интенсивности упражнений будет увеличение процесса развития силовой выносливости и скоростной силы. Необходимо следить за качеством выполнения упражнений учащихся, а так же следить за темпом. Упражнения должны выполняться в среднем темпе и не допускать увеличения темпа, это приведет у детей к ошибкам.

Третий вариант поточно-интервального метода относится к длительному выполнению упражнений. Время работы составляет 30 секунд, также 30 секунд на перерыв между станциями. Особое внимание необходимо уделить составлению комплексов упражнений. Ученики должны максимально точно выполнять упражнение в течении всего времени (30 секунд). Повышение индивидуальной нагрузки идет за счет увеличения количества повторений на станциях МТ+1/2, МТ+2/2, а общей – за счет увеличения прохождения количества кругов всей группой.

### *3. Интенсивно-интервальный метод*

Данный метод используется с ростом уровня физической подготовленности детей. Подбор и мощность нагрузки составляет 75% от максимальной. Время для отдыха может увеличиваться до 90 секунд, но не может быть меньше 30 секунд. При помощи интенсивно-интервального метода происходит развитие скоростной и силовой выносливости. Имеет два варианта выполнения.

- а) Затраты времени на выполнение упражнений на каждой станции составляет 10-15 секунд. Отдых регулируется от 30 до 90 секунд.

Увеличение интенсивности выполняемых упражнений выполняется за счет уменьшения времени с 15 до 10 секунд, но количество повторений должны быть одинаковым, только за более короткое время.

- б) Во втором варианте упражнения на станциях выполняются без учета времени. В среднем темпе учащиеся выполняют упражнения от 8 до 10 раз. С учетом поставленной задачи, отдых назначается до 3 минут. Нагрузка увеличивается с учетом увеличения темпа выполняемого упражнения при неизменном интервале отдыха. Во время отдыха необходимо давать упражнения на восстановление дыхания, расслабление различных групп мышц для выполнения дальнейших упражнений. Количество учеников на станциях подбирается так, чтобы пока несколько учащихся выполняют упражнения на станциях, остальные отдыхают и выполняют восстанавливающие упражнения, не нарушая полный цикл работы и отдыха. Это развивает не только физические качества, но и воспитывает личностные качества учеников такие, как коммуникабельность, чувство взаимопомощи и дисциплинированность. А также формируются навыки взаимопомощи и контроля хода выполняемых упражнений. Проводимый МТ отличается тем, что ученики на каждой станции занимаются не все одновременно, так как размещены по 2-4 человека, а осуществляют задание друг за другом. Организационная составляющая процесса круговой формы при этом может быть обычной, то есть комплекс упражнений можно проходить более одного круга [26, С. 23].

Таким образом, существующие разновидности круговой тренировки можно проводить на разных этапах на уроках ФК в школе, а так же из-за простоты упражнений ее можно использовать в любых классах. Данный метод помогает устремить внимание учеников на выполнении упражнений на

станциях. Во время смены между станциями учащиеся знакомятся с очередным упражнением, тем самым восстанавливают и подготавливают организм к последующей работе. Карточки индивидуальных результатов помогают ученикам следить за своим уровнем развития физических навыков, затем дифференцировать нагрузку за счет различных вариантов выполнения упражнений. Учителю предоставляется возможность направить внимание на организацию и контроль выполнения упражнений. На первых этапах ознакомления комплексов упражнений учитель оказывает поддержку ученикам, помогает исправлять ошибки при выполнении упражнений, что особенно важно, когда учащиеся еще только на стадии знакомства с основами круговой тренировки.

Положительная сторона проведения занятий с использованием метода круговой тренировки в данных вариантах исполнения:

- облегчают внедрение круговой тренировки на уроках ФК в школе, являясь простой и удобной промежуточной формой;
- учитель имеет большую возможность сконцентрировать свое внимание на решение основных задач урока;
- внимание учеников сосредоточено на осознанном и технически верном выполнении упражнений на станциях;
- оптимизируется организация учебно-тренировочного процесса и контроль;
- у детей воспитывается осознанность, повышается чувство ответственности, прививаются навыки самостоятельной работы и инициативность.

## **1.2. Возрастные особенности детей 9-10 лет**

Возрастными особенностями детей является психология личности, изменяющаяся в процессе возрастных стадий развития под воздействием



процессов воспитания и обучения. Каждый возрастной период развития личности характеризуется определенным уровнем развития ее познавательной, мотивационной, эмоционально-волевой и перцептивной сферы.

Младшим школьным возрастом принято считать возраст детей примерно от 7 до 10-11 лет. Это возраст относительно спокойного и равномерного физического развития. В этом возрасте происходит завершение анатомо-физиологического созревания систем, обеспечивающих двигательную активность ребенка. Увеличение роста и веса, выносливости, жизненной ёмкости лёгких идёт довольно равномерно и пропорционально. Костная система младшего школьника ещё находится в стадии формирования – окостенение позвоночника, грудной клетки, таза, конечностей ещё не завершено, в костной системе ещё много хрящевой ткани. Процесс окостенения кисти и пальцев в младшем школьном возрасте также ещё не заканчивается полностью, поэтому мелкие и точные движения пальцев и кисти руки затруднительны и утомительны.

Происходит функциональное совершенствование мозга – развивается аналитико-систематическая функция коры; постепенно изменяется соотношение процессов возбуждения и торможения: процесс торможения становится всё более сильным, но по-прежнему преобладает процесс возбуждения, поэтому младшие школьники в высокой степени возбудимы и импульсивны.

Младший школьный возраст характеризуется относительно равномерным развитием опорно-двигательного аппарата, но интенсивность роста отдельных размерных признаков его различна. Так, длина тела увеличивается в этот период в большей мере, чем его масса.

Суставы детей этого возраста очень подвижны, связочный аппарат эластичен, скелет содержит большое количество хрящевой ткани. Позвоночный столб сохраняет большую подвижность до 8 – 9 лет. Исследования показывают,

что младший школьный возраст является наиболее благоприятным для направленного роста подвижности во всех основных суставах.

Мышцы детей младшего школьного возраста имеет тонкие волокна, содержат в своем составе лишь небольшое количество белка и жира. При этом крупные мышцы конечностей развиты больше, чем мелкие.

В этом возрасте почти полностью завершается морфологическое развитие нервной системы, заканчивается рост и структурная дифференциация нервных клеток. Однако функционирование нервной системы характеризуется преобладанием процессов возбуждения.

В младшем школьном возрасте почти все показатели физических качеств демонстрируют очень высокие темпы прироста (Таблица 1). Исключение составляет лишь показатель гибкости, темпы прироста которого в этот период начинают снижаться [22, С.512].

Таблица 1

Темпы прироста различных физических способностей у детей младшего школьного возраста (%)

Двигательные способности	Среднегодовой прирост		Общий прирост	
	Мальчики	Девочки	Мальчики	Девочки
Скоростные	5,7	6,0	17,2	18,0
Силовые	12,7	8,7	38,0	26,0
Общая выносливость	7,9	5,5	31,6	22,1
Скоростная выносливость	3,4	3,6	13,4	14,4
Силовая выносливость	10,4	7,4	11,7	29,7

В возрасте 7–10 лет происходит также бурное развитие биодинамики движений ребенка, и прежде всего их координационного компонента.

Таким образом, возрастной интервал 7-10 лет наиболее благоприятен для развития практически всех двигательных и координационных способностей, реализуемых в двигательной активности человека.

Минаев Б.Н. отмечает, что для практики физического воспитания показатели функциональных возможностей детского организма являются ведущими критериями при выборе физических нагрузок, структуры двигательных действий, методов воздействия на организм.

Для детей младшего школьного возраста естественной является потребность в высокой двигательной активности. Под двигательной активностью понимают суммарное количество двигательных действий, выполняемых человеком в процессе повседневной жизни. При свободном режиме в летнее время за сутки дети 7 – 10 лет совершают от 12 до 16 тыс. движений. Естественная суточная активность девочек на 16 – 30% ниже, чем мальчиков. Девочки в меньшей мере проявляют двигательную активность самостоятельно и нуждаются в большей доле организованных форм физического воспитания.

По сравнению с весенним и осенним периодами года зимой двигательная активность детей падает на 30 – 45%, а у проживающих в северных широтах и на Крайнем Севере – на 50 – 70%.

В период учебных занятий двигательная активность школьников не только не увеличивается при переходе из класса в класс, а наоборот, все более уменьшается. Поэтому крайне важно обеспечить детям в соответствии с их возрастом и состоянием здоровья достаточный объем суточной двигательной деятельности [16, С.63 - 68].

### **1.3. Физическое развитие детей 9-10 лет в рамках внедрения ВФСК ГТО**

Младший школьный возраст охватывает детей в возрасте от 7 до 11 лет (1-4 классы). К задачам физического воспитания детей младшего школьного возраста относятся:

- а) укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия, содействие гармоническому физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;
- б) овладение основами разнообразных жизненно важных движений;
- в) развитие координационных (точность воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесие, ритм, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ориентирование в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;
- г) формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;
- д) выработка представлений об основных видах спорта, о применяемых в них снарядах и инвентаре, о соблюдении правил техники безопасности во время занятий;
- е) приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определенным видам двигательной активности и выявления предрасположенности к тем или иным видам спорта;
- ж) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения физических упражнений; содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления) в ходе двигательной деятельности.

Длительное сидение за партой способствует хронической перегрузке позвоночника. Целесообразно использовать наклоны, прогибания, вращения, позотонические упражнения.

В данном возрасте значительно увеличиваются по сравнению с детьми 6-7 лет резервные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, позволяющие выполнять продолжительное время аэробную работу умеренной интенсивности. Многими исследованиями показана возможность развития выносливости у 9-10 детей с помощью широкого включения в уроки физической культуры занятия циклически повторяющихся комплексов физических упражнений, равномерного бега, ходьбы на лыжах, езды на велосипеде и других упражнений циклического характера.

Нагрузки умеренной интенсивности (40–60 % от максимальной), способствуют повышению функциональных возможностей организма, снижению заболеваемости.

Младший школьный возраст – наиболее ответственный период в формировании двигательных координаций ребенка. В этом возрасте закладываются основы культуры движений, успешно осваиваются новые, ранее не известные упражнения и действия, физкультурные знания.

В этот период происходит становление индивидуальных интересов и мотиваций к занятиям физическими упражнениями, в том числе и спортивными.

В младшем школьном возрасте необходимо воспитывать у ребенка интерес к расширению диапазона физических способностей посредством овладения основами техники спортивных упражнений, приемов и действий. Развитие двигательных координаций – главная направленность физической подготовки детей младшего школьного возраста. К концу периода целесообразно ориентировать ребенка на занятия тем видом спорта или физической активности, который в наибольшей мере соответствует его способностям и интересам и может быть реализован в конкретных условиях жизни данного ребенка.

Исследования особенностей обучения детей младшего школьного возраста показали, что они значительно быстрее осваивают основные элементы

техники спортивного упражнения, чем подростки и юноши. При этом было установлено, что ритмический и силовой образ движения дети воспринимают прежде всего в ощущениях и обобщенных впечатлениях и в меньшей мере – путем «осознанного», продуманного освоения деталей техники. Этот феномен, по-видимому, объясняет тот факт, что обучение целостному упражнению в этом возрастном периоде имеет больший успех, чем разучивание его по элементам. Именно поэтому дети почти самостоятельно, только понаблюдав, «как это делается», могут освоить передвижение на лыжах, коньках, велосипеде, продемонстрировать умение обращаться с мячом, ракеткой, проявить спортивно-игровые способности.

Наиболее адекватным возрастным особенностям развития двигательного потенциала человека в этот период жизни будет тренировочный режим ребенка направленный на обеспечения общей физической подготовки при акцентированном повышении координационных способностей.

24 марта 2014 год президент Российской Федерации подписал указ о восстановлении Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО). Предполагается, что данный комплекс ГТО возрождается для развития массового спорта в нашей стране, повысит действенность системы физического воспитания. Основная цель спортивного комплекса оздоровление и развитие потенциала человека.

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс предполагает выполнение спортивных нормативов. Для того чтобы определять показатели физической подготовленности занимающихся, в комплексе выделили 11 возрастов - ступенях, самый младший возраст начинается с шести лет. В рамках школьной программы действуют 5 ступеней.

Приказом № 575 от 8 июля 2014 года Министерства спорта Российской Федерации утверждены государственные требования к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса. Данный комплекс состоит из

обязательных испытаний по выбору занимающихся. Специальные нормативы направлены на выявление уровня развития всех физических качеств, а так же проверку прикладных навыков. По итогам выполнения обязательных нормативов и по выбору, занимающиеся награждаются знаками отличия: золотой, серебряный, бронзовый. Без достаточной подготовки выполнение нормативов на «отлично» получается не у всех [29].

Для повышения уровня развития, мотивации и оздоровления у школьников 9-10 лет возрождение комплекса ГТО в образовательных организациях является актуальным и принципиальным. Главной целью возрождения ВФСК ГТО: привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту.

Данная ситуация свидетельствуют о необходимости модернизации системы спортивной работы со школьниками, системы массовых спортивных соревнований, используя активно в этом и требования подготовки к сдачи норм комплекса ГТО.

Согласно Лях В.И., обобщение отечественного и зарубежного опыта разнообразных форм, методов, способов организации соперничества в работе с детьми и подростками, позволили разработать модели организации массовых школьных спортивных соревнований на основе инновационных форм игрового соперничества и сотрудничества. В рамках реализации проекта спортивный комплекс мероприятий направлен на физическое воспитание и социализацию школьников, содействующей не только их физическому развитию, но и определяет, и повышает психическое и духовно-нравственное совершенствование. Также в комплекс ГТО включает в себя игровую рационализацию. Она предусматривает: использование игровой формы подготовки и сдачи нормативов этого комплекса, интеграцию выполнения испытаний этого комплекса с демонстрацией творческих способностей в тех или иных видах физических упражнений, популяризации и пропаганде среди школьников нового комплекса ГТО. Тем самым это будет способствовать

повышению физической подготовки и успешной сдаче учащихся комплекса ГТО, и спортивных соревнований, и регулярные занятия физкультурой и спортом [18, С. 272].

В рамках внедрения ВФСК ГТО дети 9-10 лет относятся к 2 ступени. В возрастной группе предлагается 10 испытаний. Для получения бронзового знака отличия необходимо выполнить 7 тестов, для серебряного 7, а для золотого знака 8 видов испытаний. Таким образом, при планировании занятий по ФК у школьников, для успешной сдачи комплекса норм ГТО необходимо уделять изучение теории и методики физического воспитания у детей 9-10 лет.

В данном возрасте важную роль имеет выбор физических упражнений, а так же регулирование повседневных нагрузок. Систематические и регулярные выполнения физических упражнений на уроках ФК приводит к улучшению результата. Для этого необходимо выработать постоянный режим дня, который должен правильно сочетать физическую работу с отдыхом и правильным питанием. В результате этого обеспечивается ритмичность работы организма. Правильный вид деятельности занимающегося положительно воздействует на физическое и психическое состояние, содействует укреплению здоровья. Не малую роль в улучшении систем организма играет систематическое выполнение комплекса утренней гимнастики. Данный вид деятельности активизирует процессы головного мозга. Кроме того, во время утренней гимнастики можно совершенствовать и осваивать технику выполнения спортивных упражнений. Длительность утреннего комплекса определяется от физической подготовленности ребенка. Для определения нагрузки занимающегося необходимо выполнять комплекс упражнений таким образом, чтобы упражнения не вызвали усталости организма. Комплекс утренней гимнастики должен подготавливать организм на весь день, а упражнения в основном должны быть направлены на основные группы мышц, упражнения на растяжку и дыхание [18, С. 272].



В процессе воспитания выносливости у детей чрезвычайно важно создать оптимальные условия для функционирования систем кислородного обеспечения организма. С этой целью в единстве с основными упражнениями “на выносливость” применяют специальные дыхательные упражнения, стремятся проводить занятия в атмосфере богатой кислородом (на открытой площадке).

Согласно Руденко Г.В. в целях подготовки к сдаче нормативов ГТО необходимо готовиться к каждому нормативу из комплекса. Одно из обязательных тестов является *бег на 60 метров*. Во время подготовки к бегу на короткие дистанции рационально выполнять бег на максимальной скорости в высоком темпе на коротких отрезках от 10 метров до 60 метров. В конце повторений скорость выполнения бега должна оставаться такой же как при первых забегах. Отдых между повторениями составляет 2-5 минут. С каждым занятием необходимо постепенно повышать нагрузку. Таким способом повышается уровень скоростных качеств. Подвижная игра «Сумей догнать» или встречная эстафета с низкого старта.

В спортивном комплексе для выявления показателя выносливости у занимающихся в данном возрасте используют тест, для обязательного выполнения, *бег на дистанцию 1 км*. Для подготовки необходимо использовать аэробные упражнения циклического характера. Циклические упражнения включают в работу большую часть двигательного аппарата. Для данного возраста на уроках необходимо давать равномерный бег на длительные дистанции, с ускорением 100-150м в конце дистанции, а так же применять интервальный метод для развития выносливости. Во время выполнения заданий необходимо следить за физическим состоянием занимающихся и контролировать его за счет измерения пульса. Дозировка и увеличение нагрузки необходимо проводить постепенно. Эстафетный бег с этапами 500м.

В комплексе для выявления силы приведены на выбор следующие испытания: *подтягивание из виса на высокой перекладине, подтягивание из*

*виса лежа на низкой перекладине 90 см или сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу.* Для развития силы необходимо применять одни и те же виды упражнений или один комплекс упражнений на развитие 3-4 групп мышц. Для правильной дозировки отягощения (2 кг) выполняется не менее 6 количества повторений в одном подходе, но не может превышать 12 раз. Также упражнения могут выполнять учащиеся с разной физической подготовленностью. Мальчики: вис на перекладине 3-5с на согнутых под разными углами руках, подтягивание из виса на высокой перекладине (хват снизу, хват сверху), упражнения с гантелями 1.5-2 кг. Девочки: вис на перекладине 3-5с на согнутых под разными углами руках, подтягивание из виса на низкой перекладине (хват снизу, хват сверху), подтягивания в быстром темпе.

Еще одним из обязательных видов испытаний в комплексе ВФСК ГТО является тест на гибкость – *наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье.* Для успешного выполнения данного вида испытания упражнения на растягивание необходимо выполнять не только на занятиях ФК, но и в домашних условиях. В связи с этим целесообразно включать упражнения на гибкость в самостоятельные занятия и комплексы утренней гимнастики. Пружинящие наклоны вперед из положения стоя с прямыми ногами на полу, партнер усиливает движение мягким надавливанием руками на лопатки, ходьбы с наклонами вперед и касанием пола руками.

*Челночный без 3×10.* Данное упражнение развивает выносливость, координацию движений и ловкость, значительно повышает показатели стартовой скорости. Перед стартом нужна хорошая разминка, чтобы значительно снизить риск травмы. Забеги нужно выполнять с интервалом в один день.

При выполнении теста – *прыжка в длину с разбега или прыжка в длину с места толчком двумя ногами* необходимо уделять внимание прыжковым упражнениям разного характера, структуре и сложности. При подготовке может

использоваться спортивные снаряды и инвентарь для прыжков (скамейка, лестница, скакалка, барьеры и другие), а так же выполняться в парах. Прыжки на обеих ногах (в приседе) с полным разгибанием ног и максимальным продвижением вперед на 15-20м. Прыжок в длину с места через препятствие высотой 50 см (натянутая резиновая лента), установленное на расстоянии 1м от места отталкивания. Приседания и полуприседания на одной ноге с опорой рукой о рейку гимнастической скамьи. Игра «Прыжки через верёвочку».

Одним из испытаний на силу и ловкость по выбору является *метание мяча весом 150 граммов* на дальность. Для сдачи нормативов в данной возрастной группе необходимо использовать подводящие упражнения для метаний и уделить внимание технике выполнения данного испытания. Метание является сложным техническим легкоатлетическим видом. Имитация разбега в ходьбе. Бег с мячом в руке (над плечом). Метание мяча на заданное расстояние и на результат с соблюдением правил соревнований. Метание на дальность мячей, различных по весу. Броски набивного мяча (1 кг) двумя руками из-за головы: с места, с шага.

*Поднимание туловища из положения лёжа на спине 1 мин.* Для подготовки необходимо выполнять следующие упражнения: поднимание туловища с касанием грудью колен из положения лёжа на спине, согнутые ноги на возвышении, поднимание туловища из положения лёжа спиной на наклонной скамье, ноги закреплены. Упражнения выполняют с установкой на максимальное количество повторений.

Еще одним тестом на выносливость в нашем регионе является *бег на лыжах на 1 км*. Для подготовки на занятиях необходимо углубить технику всех основных способов передвижения на лыжах: одновременный одношажный ход; попеременный четырехшажный ход; одновременный одношажный коньковый ход; преодоление бугров и впадин при спуске с горы. Прохождение отрезков 0,5-1 км с максимальной скоростью: с фиксацией времени, с определением победителя. Передвижение на лыжах с равномерной скоростью в течение 25-35

ми (ЧСС 140-150 уд./мин). Игры-соревнования на лыжах: «Лучший стартер», «Быстрый лыжник», «Стар с преследованием», лыжные эстафеты.

*Плавание на дистанцию 50 м.* Упражнения для закрепления техники плавания способом «кроль»: плавание с помощью движений ногами и согласование их с дыханием, плавание с помощью движений руками, плавание кролем в полной координации. Упражнения для закрепления техники плавания способом «брасс»: плавание с помощью движений ногами брассом в согласование с дыханием, с доской в вытянутых руках; плавание с помощью непрерывных движений руками брассом в согласовании с дыханием, плавание «раздельным» брассом. Повторный заплыв на дистанции 25, 50м произвольным способом с уменьшающим интервалом отдыха. Организация эстафеты с плаванием различными способами по элементам и в полной координации.

Таким образом, при соблюдении внимания развития всех физических качеств, умений и навыков как на занятиях в школе, так и при самостоятельной подготовке, дети 9-10 лет успешно преодолеют испытания Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» [25, С.97-99].

## **Глава 2. Организация эксперимента и методы его исследования**

### **2.1. Организация исследования**

Педагогическое исследование осуществлялось в Челябинской области, г. Магнитогорске, в МОУ «СОШ № 8». В эксперименте принимали участие дети 9-10 лет, учащиеся 3-х классов. Количество испытуемых 28 человека.

В ходе эксперимента были организованы две группы: контрольная и экспериментальная, одинаковые по составу и уровню физической подготовки. В педагогическом эксперименте принимали участие ученики двух 3 классов по 14 человек в каждом классе. Один класс составил контрольную группу, второй – экспериментальную. В каждой группе уроки по ФК проходили 3 раза в неделю по 45 минут.

Педагогическое исследование включало три этапа.

На первом этапе (сентябрь-январь 2017) осуществлялся анализ специально подобранной литературы по различным аспектам исследуемой проблемы, определялась методика тестирования.

На втором этапе был организован педагогический эксперимент. Перед началом исследования проводилось тестирование в обеих группах для оценки уровня развития основных физических навыков (январь-май 2018).

На третьем этапе исследования (январь-апрель 2019) проводилась математическая обработка полученных данных, далее анализ результатов исследования.

### **2.2. Методы исследования**

Для решения поставленных задач были использованы следующие методы:

1. *Анализ и обобщение научно-методической литературы* позволил выявить возрастные особенности детей 9-10 лет, раскрыть основные средства и методы развития физических навыков, раскрыть суть методики физического воспитания школьников. Этот метод был использован на начальном этапе исследования и послужил теоретической базой для применения комплексов физических упражнений на практике.

2. *Педагогическое тестирование* осуществлялось в ходе исследования для определения уровня развития основных физических навыков занимающихся.

- а) Тест на быстроту и скорость - бег на 60 м с низкого старта выполнялся на прямой ровной дорожке, где обозначаются линия старта и через 30 м линия финиша. Участникам давалось задание пробежать всю дистанцию, с максимально возможной скоростью. Забеги проводились по два человека.
- б) Тест прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполнялся в спортивном зале на деревянном покрытии. Ученик принимает удобное для себя положение перед линией прыжка. По команде учителя выполняет прыжок вперед. Замеры прыжка производятся от линии начала прыжка до ближайшего следа, оставленного учеником. Имеется три попытки. Лучший результат считается в зачет.
- в) Тест на ловкость и координацию – метание мяча весом 150г на дальность проводилось на школьном стадионе. Бросок выполняется с места или 2-3 шагов удобным способом для участника, кроме способа «снизу». Измерение длины считается от места метания мяча и до места приземления. Предоставляется три попытки. Лучший результат считается в зачет.
- г) Тест на силовую выносливость – подтягивание из виса на низкой перекладине выполняется из ИП: вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги касаются пола

под углом 90 градусов. Ученик подтягивается, касаясь грудью перекладины, затем опускается в вис и продолжает выполнение упражнения. Засчитывается количество правильно выполненных подтягиваний.

- д) Тест на гибкость – наклон вперед из положения стоя на скамье с прямыми ногами, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см. Ученик по команде выполняет два предварительных наклона. При третьем наклоне фиксирует максимальное положение в течение 2 секунд.

3. *Педагогический эксперимент* проводился с целью определить эффективность метода круговой тренировки на уроках ФК для подготовки к нормам сдачи ВФСК ГТО в 3-х классах.

В ходе эксперимента были организованы две группы: контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ). В КГ учащиеся занимались по программе средней школы. В ЭГ применялись упражнения круговой тренировки, направленные на развитие основных физических качеств: быстроту, ловкость, мышечную силу (Приложение 1). Упражнения круговой тренировки выполнялись на уроках ФК два часа в неделю. В Приложении 2 представлен пример круговой тренировки, который осуществлялся на уроках раздела гимнастики.

4. *Метод математической статистики*. Полученные результаты исследования подвергались математической обработке с использованием пакета статистических прикладных программ Microsoft Excel.

### Глава 3. Анализ результатов эксперимента

В начале и в конце эксперимента было проведено тестирование физической подготовленности учащихся обеих групп. Протоколы исходного и конечного тестирования представлены в приложениях. Оценивая данные развития физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп (таблица 2), сравнивая показатели до и после педагогического эксперимента, заметно повышение результатов по всем показателям.

Таблица 2

Показатели физической готовности к сдаче нормативов ВФСК ГТО в КГ и ЭГ  
( $M \pm m$ )

Контрольные упражнения	ЭГ		КГ	
	начало	конец	начало	конец
Бег на 60 м (сек.)	11,1	9,4	11,3	11,0
Бег на 1 км (мин. сек)	5.58	4.85	5.70	5.61
Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	16	17	16	16
Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи – см)	+11	+16	+10	+10
Челночный бег 3×10м (с)	9.3	8.5	9.5	9.0
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (м)	152	162	150	155
Метание мяча весом 150 г (м)	19	23	17	20
Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во за 1 мин)	36	44	35	36



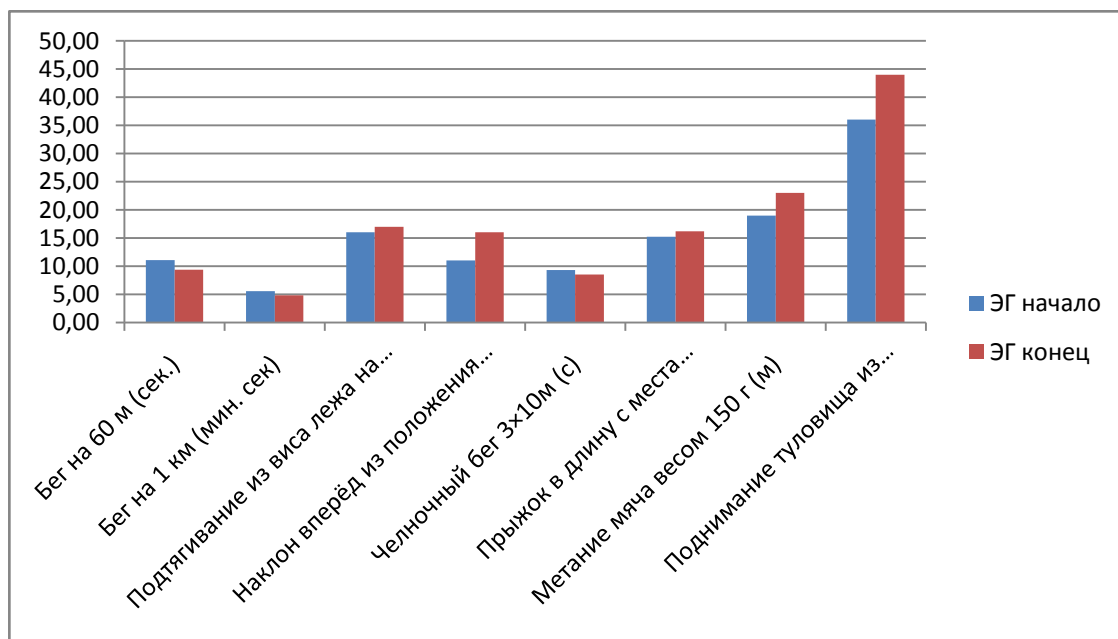


Рис.1. Сравнение показателей физической подготовки в ЭГ

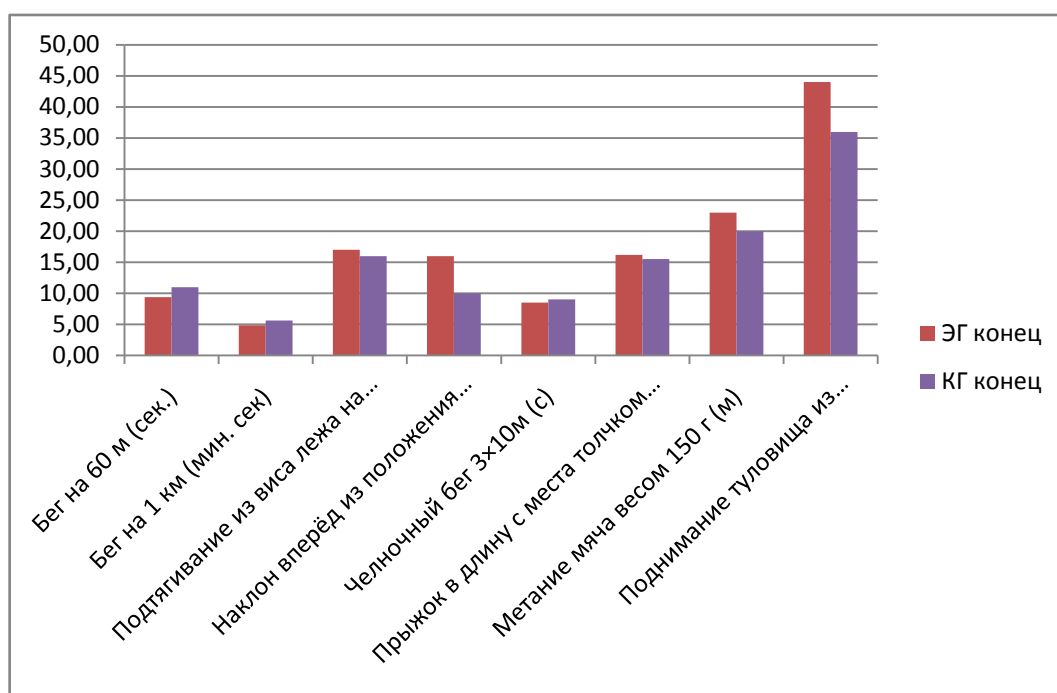


Рис. 2. Сравнение результатов ВФСК ГТО в ЭГ и КГ на конец педагогического эксперимента

Анализируя результаты представленные в таблице 2 можно отметить, что в начале эксперимента существенной разницы в уровне физической подготовки школьников в обеих группах не наблюдалось.

На конечном этапе эксперимента у ребят ЭГ в сравнении с ребятами КГ, заметно улучшились показатели физической подготовки по всем результатам тестирования (Рисунок 2).

Анализируя данные бега на 60м можно заметить улучшения у обеих групп, это означает повышение уровня развития быстроты.

За период эксперимента у детей 9-10 лет улучшились координационные способности, о чем свидетельствуют результаты теста «метание мяча».

Значительная разница наблюдалась в тесте «наклон вперед из положения стоя», где ученики экспериментальной группы показали более высокий результат по сравнению с учащимися контрольной группы.

В тесте «подтягивание» небольшая положительная динамика прослеживается у ЭГ, в то время, как у КГ результат остался тот же самый.

Также можно отметить, что экспериментальная группа показала выше результаты по выполнению ВФСК ГТО, чем контрольная группа. Результаты выполнения ВФСК ГТО КГ представлены в Приложении 3. Результаты выполнения ВФСК ГТО ЭГ представлены в Приложении 4. Количество награжденных участников знаками отличия приказом от 02.07.2018 № 89нг МИНСПОРТ России представлены в Приложении 5. В Приложении 6 представлены нормативы ВФСК ГТО 2-ой ступени. В Приложении 7 представлены основные рекомендации по организации урока ФК в младших классах.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Круговой метод тренировки является востребованной организационно-методической формой применения физических упражнений, направленной на комплексное развитие физических качеств занимающихся. Преимуществом круговой тренировки можно отнести удачное сочетание нормированной нагрузки с индивидуальными особенностями физических возможностей обучающихся.

Упражнения комплексов круговой тренировки хорошо сочетаются с материалами уроков, учебных тем, способствуя не только общему и физическому развитию обучающихся, но и успешному освоению ими всех разделов учебной программы по ФК, а также повышению результатов сдачи нормативов ВФСК ГТО. Конкретная направленность круговой тренировки, комплекс, включаемых в нее упражнений, дозировка нагрузки и другие разновидности методики зависят от возрастных особенностей обучающихся и уровня их подготовленности. При правильном построении урока, с применением метода круговой тренировки увеличивается рост результатов сдачи тестов, в следствии и успешное выступление по сдаче нормативов ГТО.

Анализ научно-методической литературы и результатов педагогического эксперимента позволяет сделать следующие выводы:

1. Проблема развития основных физических качеств обучающихся в начальной школе является актуальной проблемой в практике физического воспитания общеобразовательной школы.

2. Обобщая результаты педагогического эксперимента, можно сделать вывод, что у обучающихся ЭГ и КГ наблюдалось улучшение в развитии основных физических качеств: быстроты, ловкости, и силы. Однако, достоверное повышение уровня развития этих качеств наблюдалось у детей экспериментальной группы, по сравнению с контрольной.

3. Результаты педагогического эксперимента подтвердили эффективность применения метода круговой тренировки для развития основных физических качеств у детей 9-10 лет на уроках ФК в школе.

4. С включением круговой тренировки на уроке ФК увеличивается число учеников, занятых разнообразной и целенаправленной работой, учитывая индивидуальный подход.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

- 1 Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Б.А. Ашмарин. – Москва: Просвещение, 2004. – 287 с.
- 2 Берштейн, Н.А. О ловкости и ее развитии / Н.А. Берштейн, – М.: Физкультура и спорт, 2008. – 228 с.
- 3 Гуревич, И.А. 1500 упражнений для моделирования круговой тренировки / И.А. Гуревич, – Минск.: Высшая школа, 2004. – 304 с.
- 4 Гуревич, И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств / И.А. Гуревич, – Минск.: Высшая школа, 2005. – 254 с.
- 5 Деркач, А.А. Педагогическое мастерство тренера / А.А. Деркач, – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 375 с.
- 6 Дихтярев, В.Я. Круговая тренировка / В.Я. Дихтярев, – М.: Физкультура и спорт, 2005. – С. 51–64.
- 7 Дуркин, П.К. Воспитание у школьников интереса к физической культуре / П.К. Дуркин // Физическая культура в школе. 2016. №3. – С. 36–42.
- 8 Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена / В.М. Зациорский, – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 120 с.
- 9 Кирченко, Н.А. Развитие основных физических качеств и координационных способностей детей / Н.А. Кирченко, – М.: Белый ветер, 2013. – 261 с.
- 10 Костикова Г.В. Реализация комплекса ГТО в общеобразовательных организациях / Г.В. Костикова, С. С. Михайлов, А. С. Фетисов // Физическая культура в школе. 2016. №4. – С. 2 – 8.
- 11 Кряж В.Н. Круговая тренировка в физическом воспитании студентов / В.Н. Кряж, – Минск.: Высшая школа, 2002. –120 с.
- 12 Курамшин Ю.Ф. Теория и методика физической культуры / Ю.Ф. Курамшин, – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

13 Курпан Ю.И. Физическое воспитание учащихся 1 - 11 классов с направленным развитием двигательных способностей / Ю.И. Курпан, – М.: Просвещение, 2004. – 312 с.

14 Куцаев В.В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО / В.В. Куцаев // Физическая культура в школе. 2016. №3. – С. 20 – 26.

15 Куцаев В.В. Рекомендации школьникам для самостоятельных занятий по подготовке к сдаче нормативов комплекса ГТО / В.В. Куцаев // Физическая культура в школе. 2016. №2. – С. 39 – 46.

16 Левинов И.Я. Комплексная подготовка круговым методом / И.Я. Левинов // Советский спорт. 2006. №2. – С. 63 – 68.

17 Лукьяненко В.П. Физическая культура: Учебное пособие / В.П. Лукьяненко. – М.: Советский спорт, 2003. – 224 с.

18 Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя / В.И. Лях. – М.: Аст, 2008. – 272 с.

19 Матвеев А.П. Оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре / А.П. Матвеев. – М.: Просвещение, 2006. – 128 с.

20 Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 280 с.

21 Мейксон Г.Б. Физическая культура: Учебник 2-е изд. / Г.Б. Мейксон. – М.: Просвещение, 2007. – 318 с.

22 Минаев Б.Н. Основы методики физического воспитания школьников / Б.Н. Минаев. – М.: Просвещение, 2006. – 512 с.

23 Никитин В.И. Для оценки двигательной подготовленности школьников / В.И. Никитин // Физическая культура в школе. 2012. № 7 – С. 11–19.

24 Романенко В.А. Круговая тренировка при массовых занятиях физической культурой / В.А. Романенко. – М.: Физкультура и спорт, 2006. – 143 с.

25 Руденко, Г.В. Организационно-педагогические условия, необходимые для внедрения нового комплекса ГТО в систему физического воспитания населения России / Г.В. Руденко, А.Э. Болотин // Теория и практика физической культуры. 2015. № 7. – С. 97 – 99.

26 Солонкин А.А. Технология применения круговой тренировки на учебных занятиях: автореф. диссерт. пед. наук. СГИФК / А.А. Солонкин. – Смоленск, 2002. – 23 с.

27 Спирин В.К. Методика подготовки школьников к сдаче нормативов комплекса ГТО / В. К. Спирин // Физическая культура в школе. 2015. №6. – С. 24 – 29.

28 Погадаева А.Я. Внедрение ВФСК ГТО в сельском муниципальном образовании / А.Я. Погадаева, Н. Г. Проскурякова // Теория и практика физической культуры. 2016. №6. – С. 17 – 25.

29 Приказ Министерства спорта Российской Федерации (Минспорт России) от 8 июля 2014 г. N 575 г. Москва «Об утверждении государственных требований к уровню физической подготовленности населения при выполнении нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО)»

30 Травин, Ю.Г. Круговая тренировка в общей всесторонней физической подготовке студентов / Ю.Г. Травин. – М.: Образование, 2003. – 43 с.

31 Филин, В.П. Современные методы исследований в спорте: учебное пособие / В.П. Филин. – М.: Харьков, 2013. – 132 с.

32 Фирсин С.А. Пути модернизации физического воспитания в общеобразовательных школах / С.А. Фирсин // Учёные записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2014. № 11 (117). – С. 159 – 162.

33 Фирсин С.А. Факторы, влияющие на отношение школьников к урокам физкультуры / С.А. Фирсин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 1 (119). – С. 182 – 184.

34 Фирсин С.А. Физическая культура и спорт в системе ценностей школьников / С.А. Фирсин // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2015. № 1 (119). – С. 184 – 187.

35 Фомичева Е.Н. Возможности внедрения и реализации комплекса ГТО в образовательных организациях / Е.Н. Фомичева, А. В. Фомичев // Физическая культура в школе. 2015. №8. – С. 51 – 55.

36 Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений / Ж.К. Холодов. – М.: Академия, 2007. – 351 с.

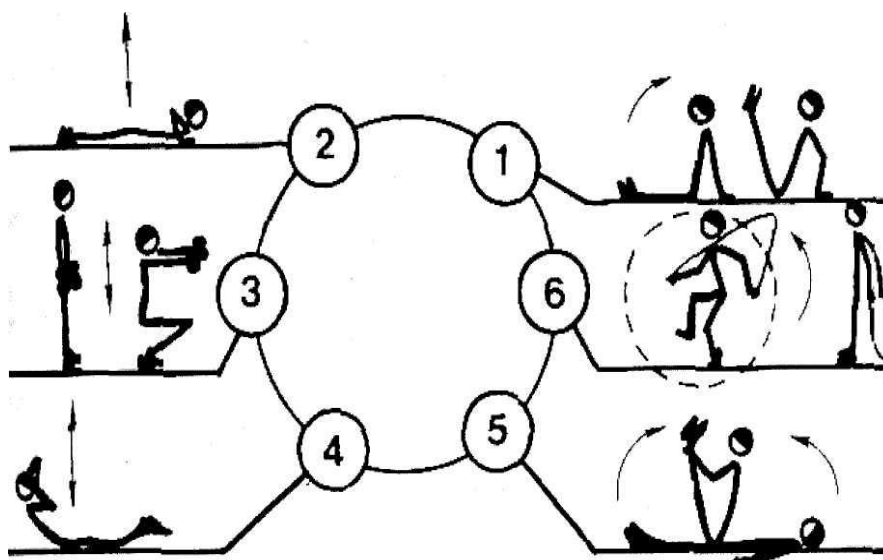
37 Шарманова С.Б. Круговая тренировка в физическом воспитании детей старшего дошкольного возраста: Учебно-методическое пособие. / С.Б. Шарманова. – М.: Советский спорт, 2004. – 120 с.

38 Шолихин М. Круговая тренировка/ М. Шолихин. – М.: Физкультура и спорт, 1996. – 178 с.



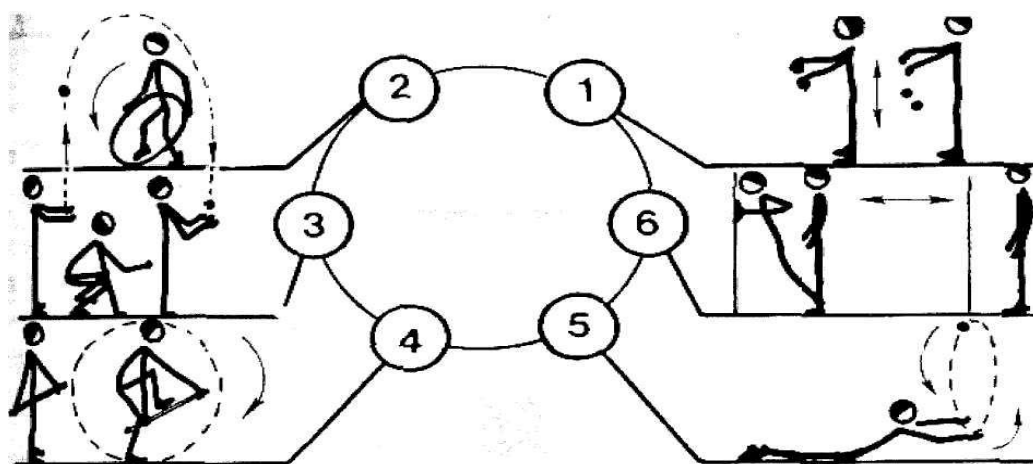
### Комплекс круговой тренировки для развития силы

1. ИП: сидя упором назад. Из упора сидя руки сзади поднимать ноги в угол с последующим возвращением в исходное положение.
2. ИП: упор лежа. Из упора лежа выполнять сгибание и разгибание рук.
3. ИП: основная стойка. Приседание, поднимая руки с гантелями вперед, и вставать на носки, отводя руки назад.
4. ИП: лежа на животе. Поднимание и опускание туловища, прогибая спину.
5. ИП: лежа на спине. Поднимание ног и туловище одновременно, захватывая руками голени.
6. ИП: основная стойка. Прыжки через скакалку с вращением ее вперед.



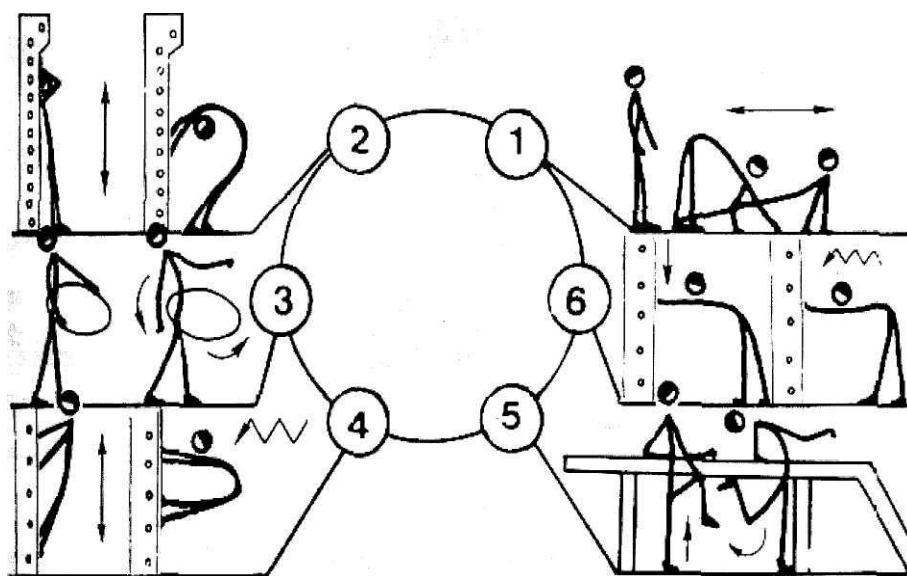
### Комплекс круговой тренировки для развития ловкости

1. Одновременно выпускать и ловить два теннисных мяча хватом сверху.
2. Из основной стойки прыжки через вращающийся обруч.
3. Из основной стойки подбрасывать и ловить мяч, одновременно касаясь руками пола во время полета мяча.
4. Из основной стойки поочередно перешагивать через гимнастическую палку с последующим перехватом рук и вращением палки назад - вверх.
5. Лежа на животе, подбрасывать и ловить теннисный мяч (жонглирование).
6. Стоя на расстоянии 1 метра от стены, переходить в упор о стенку с последующим отталкиванием и возвращением в исходное положение.



## Комплекс круговой тренировки для развития гибкости

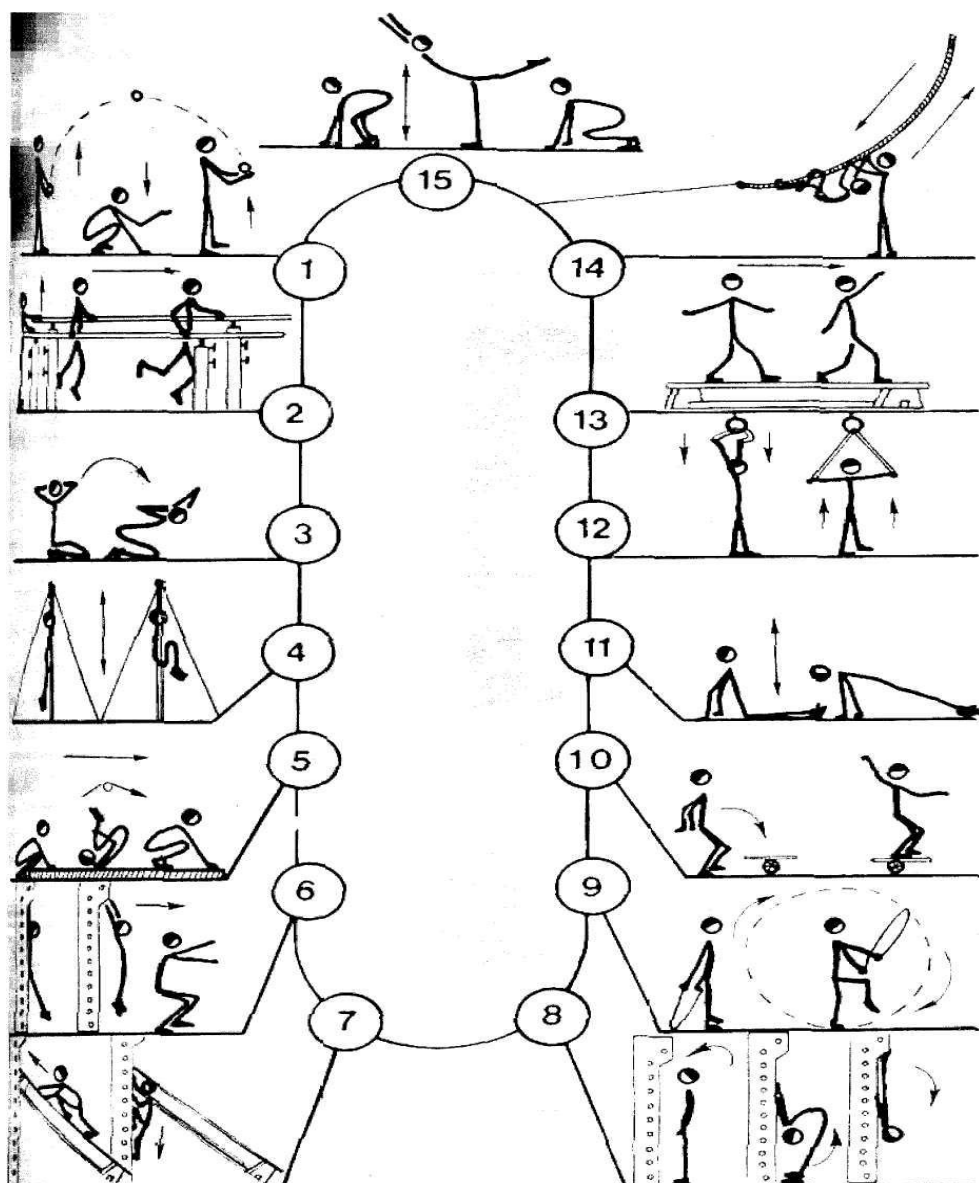
1. Стойка ноги врозь и опираясь руками на пол, переходить в упор лежа и обратно, не сгибая ноги в коленях.
2. Стоя спиной к гимнастической стенке, переходить в положение «мостик», опираясь руками на рейки стенки.
3. Стойка ноги врозь, вращать обруч на поясище.
4. Стоя на гимнастической стенке ноги врозь, постепенно перебирая рейки, переходить в вис согнувшись.
5. Стоя поочередно левым (правым) боком, опираясь одной рукой на станок, выполнять махи ногой назад и вперед.
6. Стоя на расстоянии 1 метра от гимнастической стенки, постепенно перебирая рейки вплоть до пола, ноги в коленях не сгибать.



**Комплекс упражнений круговой тренировки на уроке ФК. Раздел  
гимнастика**

1. Стойка ноги врозь, малый мяч внизу, подбрасывать и ловить мяч, одновременно приседая и касаясь поочередно правой (левой) рукой пола.
2. Из упора стоя между параллельными брусьями прыжком принять упор и передвигаться вперед с последующим повторением задания.
3. Стойка на коленях, руки за головой, наклоны вперед с отведением локтей в стороны и с прогибом спины.
4. Из виса на высокой перекладине сгибать и разгибать ноги в группировку.
5. Из упора присев кувырки вперед и назад в группировке.
6. Из виса на гимнастической стенке прыжки в доскок.
7. Лазанье с помощью рук и ног по наклонной гимнастической скамейке и гимнастической стенке.
8. Стоя лицом к гимнастической стенке, через наклоны вперед с захватом рук сзади за рейку переход в вис прогнувшись головой вниз.
9. Прыжки через скакалку, с вращением ее вперед.
10. Балансирование на ограниченной площадке, лежащей на набивном мяче.
11. Из упора сидя руки сзади прогибать и опускать туловище с отведением головы назад, максимально прогибая спину.
12. Стойка ноги вместе, руками вверху захватив концы эластичного бинта, переброшенного через кольцо, с силой разводить прямые руки в стороны.
13. Передвижение по узкой части гимнастической скамейки на носках.
14. Лазанье по канату с помощью рук и ног.
15. Из упора присев переходить в горизонтальное положение «ласточка»,

поочередно на правой и левой ноге.



Результаты КГ в начале эксперимента

№ п/ п	Фамилия И.	Бег на 60 м (с)		Бег на 1000 м (м)		Подтягивание из вися лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		Наклон вперёд из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи – см)		Челночный бег 3×10 м (с)		Прыжок в длину с места (см)		Метание меча весом 150 г (м)		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
		факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак
Мальчики																	
1	Воронов Александр	10,8	С	5,5	С	20	3	+5	С	9,5	С	150	С	22	С	40	С
2	Грачев Семен	11,5	С	6,0	Б	20	3	+4	С	9,2	С	150	С	25	С	43	3
3	Матвеев Роман	11,6	Б	6,0	С	21	3	+5	С	8,5	3	155	С	22	С	43	3
4	Пискунов Владислав	11,8	Б	6,1	Б	19	С	+7	С	9,3	С	160	3	23	С	40	С
Девочки																	
5	Галишникова Мария	12,0	С	5,1	3	12	3	+10	С	9,0	С	180	3	18	3	38	3
6	Желтякова Екатерина	10,6	3	5,0	3	15	3	+12	3	8,7	3	130	С	20	3	36	3
7	Жиленко Анастасия	11,0	С	5,0	3	15	3	+9	С	8,8	С	160	3	17	С	36	3
8	Кузнецова Милана	12,6	Б	6,2	С	15	3	+9	С	9,5	С	150	3	18	3	27	С
9	Морозова Мария	12,0	С	6,4	Б	16	3	+12	3	9,5	С	150	3	16	С	36	3
10	Питгайчук Арина	10,6	3	5,5	С	17	3	+13	3	9,8	С	140	С	17	С	40	3
11	Табакова Анастасия	10,1	3	5,0	3	17	3	+15	3	8,5	3	150	3	14	Б	30	С
12	Усова Анастасия	12,3	С	6,1	С	18	3	+15	3	9,5	С	150	3	14	Б	28	С
13	Чукина Екатерина	10,2	3	6,0	С	15	3	+15	3	9,9	Б	145	3	16	С	27	С
14	Шунина Ксения	11,0	С	6,0	С	14	С	+15	3	9,9	Б	130	С	15	С	36	3

## Результаты КГ в конце эксперимента

№ п/ п	Фамилия И.	Бег на 60 м (с)		Бег на 1000 м (м)		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		Наклон вперёд из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи – см)		Челночный бег 3×10 м (с)		Прыжок в длину с места (см)		Метание меча весом 150 г (м)		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
		факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак
Мальчики																	
1	Воронов Александр	10,8	С	5,5	С	20	3	+6	С	9,5	С	160	3	27	3	43	3
2	Грачев Семен	11,5	С	6,0	Б	20	3	+4	С	9,2	С	150	С	25	С	43	3
3	Матвеев Роман	11,6	Б	5,5	С	22	3	+8	3	8,5	3	165	3	25	С	43	3
4	Пискунов Владислав	10,8	С	5,5	С	19	С	+8	3	9,3	С	160	3	27	3	42	3
Девочки																	
5	Галишникова Мария	11,0	С	5,1	3	12	С	+10	С	9,0	С	180	3	18	3	38	3
6	Желтякова Екатерина	10,6	3	5,0	3	15	3	+12	3	8,7	3	150	3	20	3	36	3
7	Жиленко Анастасия	11,0	С	5,0	3	12	С	+11	3	8,8	С	160	3	20	3	36	3
8	Кузнецова Милана	12,0	С	6,2	С	15	3	+12	3	9,5	С	150	3	20	3	32	С
9	Морозова Мария	12,0	С	6,2	С	15	3	+12	3	9,5	С	150	3	16	С	36	3
10	Питгайчук Арина	10,6	3	5,5	С	17	3	+10	С	8,5	3	155	3	17	С	40	3
11	Табакова Анастасия	10,1	3	5,0	3	17	3	+15	3	8,5	3	150	3	15	С	30	С
12	Усова Анастасия	11,0	С	6,1	С	14	С	+11	3	9,5	С	150	3	15	С	30	С
13	Чукина Екатерина	10,2	3	6,0	С	15	3	+15	3	9,2	С	155	3	16	С	27	С
14	Шунина Ксения	11,0	С	6,0	С	15	3	+10	С	9,0	С	130	С	18	3	36	3

Результаты ЭГ в начале эксперимента

№ п/ п	Фамилия И.	Бег на 60 м (с)		Бег на 1000 м (м)		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		Наклон вперёд из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи – см)		Челночный бег 3×10 м (с)		Прыжок в длину с места (см)		Метание меча весом 150 г (м)		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
		факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак
Мальчики																	
1	Бушуев Семен	10,8	С	5,5	С	20	3	+5	С	9,4	С	150	С	27	3	42	3
2	Волков Владислав	11,5	С	6,0	С	20	3	+8	3	9,2	С	150	С	25	С	43	3
3	Коробейщиков Ник.	11,1	С	6,0	С	21	3	+7	С	8,5	3	155	С	25	С	43	3
4	Писалев Иван	10,6	С	5,5	С	19	С	+7	С	9,3	С	160	3	27	3	40	С
Девочки																	
5	Грачёва Варвара	12,0	С	5,1	3	12	3	+10	С	9,6	Б	180	3	18	3	36	3
6	Гусева Елизавета	10,6	3	5,0	3	15	3	+12	3	8,7	3	140	С	18	3	36	3
7	Дронова Виктория	11,0	С	5,0	3	9	С	+9	С	9,0	С	160	3	20	3	36	3
8	Могутнова Виктория	12,0	С	6,2	С	15	3	+9	С	9,8	С	150	3	18	3	30	С
9	Орлова Валерия	12,0	С	6,2	С	12	С	+12	3	9,5	С	160	3	14	С	36	3
10	Поленова Юлия	10,6	3	5,5	С	14	С	+13	3	9,9	Б	140	С	17	С	40	3
11	Романюк Виктория	10,1	3	5,0	3	17	3	+18	3	8,5	3	160	3	14	С	30	С
12	Руслекова Алиса	12,3	С	5,1	3	18	3	+10	С	9,5	С	150	3	14	С	28	Б
13	Ханова Полина	10,2	3	6,0	С	15	3	+15	3	9,9	Б	145	3	16	С	30	С
14	Ходоренко Виктория	11,0	С	6,0	С	14	С	+15	3	9,9	Б	130	С	15	С	36	3



## Результаты ЭГ в конце эксперимента

№ п/ п	Фамилия И.	Бег на 60 м (с)		Бег на 1000 м (м)		Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)		Наклон вперёд из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи – см)		Челночный бег 3×10 м (с)		Прыжок в длину с места (см)		Метание меча весом 150 г (м)		Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)	
		факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак	факт	знак
Мальчики																	
1	Бушуев Семён	9,6	3	4,4	3	20	3	+9	3	8,5	3	157	С	27	3	42	3
2	Волков Владислав	9,1	3	4,2	3	20	3	+16	3	8,2	3	162	3	28	3	43	3
3	Коробейщиков Ник.	10,3	3	5,3	С	20	3	+9	3	8,5	3	165	3	27	3	43	3
4	Писалев Иван	9,2	3	4,5	3	20	3	+13	3	8,3	3	160	3	28	3	44	3
Девочки																	
5	Грачёва Варвара	9,7	3	4,2	3	15	3	+17	3	7,5	3	190	3	24	3	45	3
6	Гусева Елизавета	9,6	3	5,1	3	15	3	+12	3	8,2	3	165	3	20	3	36	3
7	Дронова Виктория	9,0	3	5,0	3	15	3	+21	3	7,8	3	178	3	22	3	50	3
8	Могутнова Виктория	9,7	3	4,5	3	15	3	+21	3	8,7	3	162	3	19	3	39	3
9	Орлова Валерия	8,5	3	5,3	С	20	3	+15	3	8,4	3	160	3	22	3	42	3
10	Поленова Юлия	9,2	3	5,2	С	15	3	+21	3	8,5	3	161	3	21	3	51	3
11	Романюк Виктория	9,1	3	4,5	3	15	3	+21	3	9,2	С	150	3	22	3	47	3
12	Руслекова Алиса	9,3	3	5,1	3	15	3	+16	3	8,5	3	155	3	20	3	60	3
13	Ханова Полина	10,2	3	5,4	С	15	3	+15	3	9,6	Б	154	3	18	3	36	3
14	Ходоренко Валерия	9,6	3	5,3	С	15	3	+15	3	8,9	С	150	3	19	3	36	3

Результаты выполнения ЭГ нормативов ВФСК ГТО

№ п/ п	Фамилия И.	Бег на 60 м (с)	Бег на 1000 м (м)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи – см)	Челночный бег 3×10 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Метание меча весом 150 г (м)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)
1	Золото (З)	14	9	14	14	11	13	14	14
2	Серебро (С)	-	5	-	-	2	1	-	-
3	Бронза (Б)	-	-	-	-	1	-	-	-

Результаты выполнения КГ нормативов ВФСК ГТО

№ п/ п	Фамилия И.	Бег на 60 м (с)	Бег на 1000 м (м)	Подтягивание из виса лёжа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастическ ой скамье (от уровня скамьи – см)	Челночный бег 3×10 м (с)	Прыжок в длину с места (см)	Метание меча весом 150 г (м)	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во раз за 1 мин)
1	Золото (З)	4	4	10	9	4	12	7	10
2	Серебро (С)	9	9	4	5	10	2	7	4
3	Бронза (Б)	1	1	-	-	-	-	-	-

## Нормы ГТО для школьников 9-10 лет (2 ступень)

№ п/п	Виды испытаний (тесты)	Возраст 9-10 лет					
		Мальчики			Девочки		
		БР	СЕР	ЗОЛ	БР	СЕР	ЗОЛ
Обязательные испытания (тесты)							
1.	Бег на 60 м (сек.)	11,9	11,5	10,4	12,4	12,0	10,8
2.	Бег на 1 км (мин, сек)	6.10	5.50	4.50	6.30	6.20	5.10
3.	Подтягивание из виса лежа на низкой перекладине 90 см (кол-во раз)	9	12	20	7	9	15
4.	Наклон вперёд из положения стоя на гимнастической скамье (от ур. скамьи – см)	+2	+4	+8	+3	+5	+11
Испытания (тесты) по выбору							
5.	Челночный бег 3×10м (с)	9,6	9,3	8,5	9,9	9,5	8,7
6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	130	140	160	120	130	150
7.	Метание мяча весом 150 г (м)	19	22	27	13	15	18
8.	Поднимание туловища из положения лёжа на спине (кол-во за 1 мин)	27	32	42	24	27	36
9.	Бег на лыжах на 1 км (мин.с)	8.15	7.45	6.45	10.00	8.20	7.30
10.	Плавание 50 м (мин. сек)	3.00	2.40	2.30	3.00	2.40	2.30
Кол-во видов испытаний видов (тестов) в возрастной группе		10	10	10	10	10	10
Кол-во тестов, которые необходимо выполнить для получения знака отличия		7	7	8	7	7	8

### **Рекомендации по проведению урока ФК в школе**

Урок ФК в начальной школе должен планироваться в соответствии с общими педагогическими положениями, а также с методическими правилами физического воспитания. Специфика задач и содержания программы по физическому воспитанию обуславливает некоторые особенности урока ФК с учётом возрастных особенностей занимающихся:

- ведущими на уроке являются задачи совершенствования естественных двигательных действий (ходьба, бег, прыжки, метания, лазание и т.п.);
- на одном уроке целесообразно решать не более 2 – 3 задач связанных с усвоением или совершенствованием учебного материала;
- упражнения на укрепление мышц стоп и формированию правильной осанки;
- игровой материал может занимать примерно половину общего времени занятий с детьми в возрасте до 10 – 11 лет;
- при обучении учащихся основным видам движений следует большое внимание обращать на правильность и точность выполнения упражнений, а также сочетать процесс обучения с развитием двигательных способностей.

Из методов упражнения преимущество отдается целостному методу. При объяснении двигательного задания необходимо, чтобы дети правильно понимали, что и как делать. Поэтому двигательную задачу рекомендуется ставить в конкретной форме: например, поймать, догнать, попасть в кольцо.

У детей младшего школьного возраста по возможности надо исключить значительные статические напряжения и упражнения, связанные с задержкой дыхания.

Физическая активность младшего школьника в виде организованных занятий в рамках школьных уроков ФК может дополняться ежедневной утренней зарядкой и 2 - 3 тренировочными занятиями в неделю.

